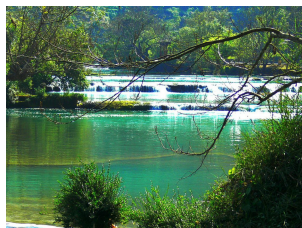


精华抢先看



罗平油菜花海

早春二月，滇东的油菜花黄了一片，漫山遍野，郁郁葱葱。每年2月到7月，是油菜花的季节，也是旅游摄影爱好者和情侣们最向往的季节。



多依河

板台之上，河道宽直，视野开阔。风情浓郁的布依村寨位于河边；村旁古木参天，修竹茂密，芭蕉成行，河边清泉四溢，幽兰生长，沿河缓缓而行，幽兰生谷香生径，方竹满山绿满溪。



五色花米饭

或许布依族本身就是个浪漫的民族，所以他们把米饭染成了各种颜色。罗平的花米饭一直是布依族的专利品，色彩鲜艳、五彩斑斓。

提前早知道

适合人群：所有人

适合天数：2天

花费预算：800—1000元

最佳旅游时间：罗平地区属于亚热带高原型季风气候，气候类型多样，最热的7月份平均气温19℃，最冷的1月份平均气温14℃。出游以春秋两季为佳，夏季因下雨路况可能不佳，甚至会出现泥石流现象。

本地人忠告

据罗平的养蜂人来说：云南罗平油菜花旅游节一般每年2月21日左右开始，通常春节后油菜花就开了。要注意油菜花开花的时机，天早暖花就开得早，到了三月肯定没戏；迟暖的话花期就晚些。

欣欣百宝箱



品质线路



优惠门票



特价酒店



打折机票

目录

P2：在罗平必做的事

P3：罗平景点分布图

P4：罗平概况

P5：线路推荐（经典线路推荐）

P6：欣欣线路推荐

P7：交通攻略（到达罗平）

P8：当地交通

P9：景点介绍

P11：周边景点

P12：住宿推荐

P13：罗平美食攻略

P14：罗平特产

P15：罗平节庆活动

P16：罗平贴士

鸣谢

本攻略部分图片来源于网络，如果版权拥有者或者作者发现自己作品被使用，请及时向欣欣旅游网提出通知，欣欣旅游网将及时移除相关内容或者添加作者的版权信息。

在此，本攻略特别鸣谢网友：

zhangxiaoyan、丽江背包者旅游、广西地接王、海纳百川4、ancle328、ynlvyou、武汉海峡、plj123、张张娃

必做的事

拍摄金鸡岭油菜花海

这里是拍摄油菜花最好的地方，远处一望无际的油菜海中，散布着座座小山，形成美丽的线条。



图片来源：欣欣会员—[海纳百川4](#)

金鸡岭距离罗平县城约9公里，是拍摄油菜花最好的地方。满山遍野的油菜花扑面而来，无不令人醉心。金鸡岭作为一个小村庄，其乡土的气息可以让久在城市的人们放松心情。沿着油菜花田便有很多卖蜂蜜、油菜花等的朴实村民，在和村民的交谈中可以感受当地的文化气息，同时物美价廉的特产也不会让你空手而归。

这个油菜花的海洋，恐怕是世界上最奇特的大海了。春风习习，金色的花海，潮起潮落，荡漾着清香，吹奏着牧歌。罗平城在花海中沉浮，成为一座大海中的岛屿。当你站在白腊山上俯视这座县城的时候，但见近700万平方米油菜花漫山遍野铺天盖地，秀峰、村舍、道路、河流，皆融入油菜花海，蔚为壮观。

亲身体验最美的九龙瀑布



图片来源：欣欣会员—[ancle328](#)

九龙瀑布群位于罗平县城东22公里的九龙河上，是中国最大的瀑布群景观。在长约4公里的河道上，凭借地貌差异形成了大小10级瀑布，或雄伟、或险峻、或秀美、或舒缓，美不胜收，绝伦无比。景区景观丰富，景点集中，特点突出，风景迷人；景点集雄、险、奇、秀为一体，组合较好；瀑间浅滩深潭千姿百态、异彩纷呈，景色随季节和水量大小变幻无穷。

九龙瀑布分10级跌落，年平均流量为18立方米每秒。各级瀑布瀑姿各异，或雄浑、或险峻、或秀丽，景色承受着季节和流量大小变幻无穷，各级瀑布之间以浅滩或深潭相连。其中最壮观的“神龙瀑”落差56米，宽112米，瀑面呈弧形，瀑后有一个深约10米的水帘洞，瀑下是深不可测的圆形之潭。它隐藏在层层叠叠的山峦之中，有着无穷无尽的奇丽风景，优美的景致如素居深闺的绝世佳人。第二瀑布人称“情人瀑”，高43米，宽39米，瀑下水潭幽深静谧。余下的石龙瀑、九龙第三瀑等均各具特色，碧日潭、月牙湖、戏水潭也十分悦人心目。乘缆车登上山顶的观景台，更可以一目十瀑，风光尽收眼底。

品尝罗平布依族五色花米饭



图片来源：欣欣会员—[广西地接王](#)

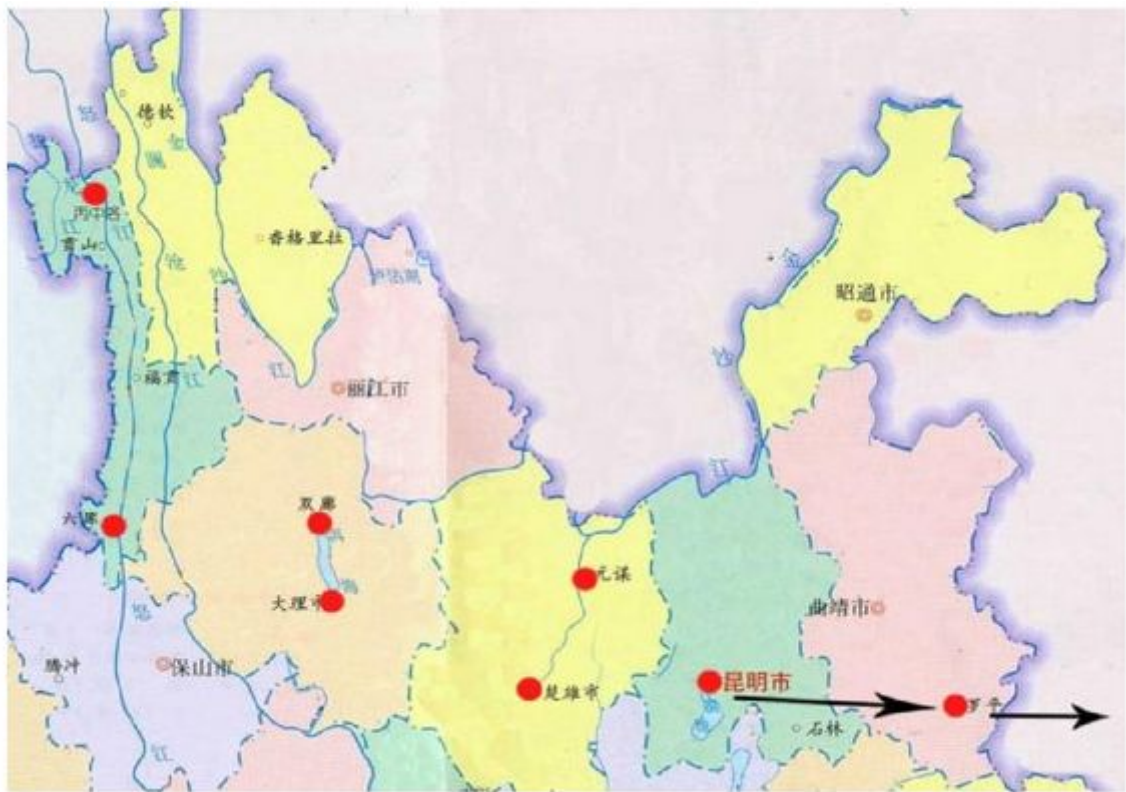
五色花米饭是布依人的特产，不但色彩鲜艳美丽，而且香味浓郁。颜色一般有红、黑、紫、白、黄五种，当然，也可以根据个人的喜好染成其他的颜色。

每年的三月三民族节日以后，布依人会上山挖来几种可食用的植物，将它的根茎叶捣碎，提取出红黄蓝三种颜色，再用这三种颜色调配出紫黑两色。然后，将泡好的糯米分别装在五个小瓦盆中，将五种色汁分别掺进去搅拌，待色汁完全将糯米浸透后，就把五色米拿到小河边淘洗。淘好后的米才可以搅和在一起，放到甑子里蒸熟，最后倒入簸箕内晾干。这时五色花饭色彩缤纷，清香可口，可凉吃，也可蒸热再吃。喜甜食的，就加上点蜂蜜，又香又甜。

景点分布图



罗平景区分布图



罗平地理位置图

罗平概况

地区概述

罗平在云南省东部，位于滇、桂、黔三省区结合部，以“鸡鸣三省”闻名。境内旅游资源丰富，九龙瀑布群为省命名的11个优秀风景区之一，鲁布革小三峡碧波荡漾，多依河省级名胜风景区风光绮丽，民族风情浓郁。物产富饶，为省烤烟、蜜蜂春繁和蜂产品加工基地县。油菜产量居全省各县之首，几十万亩连片油菜花海每年吸引万千游客，“罗平油菜花旅游节”盛况空前。

罗平县地处滇东高原向黔西高原过渡的斜坡上，地势西北高，东南低，地形地质结构复杂，西部和北部是较为完整的滇东高原面，中部属岩溶断陷湖形盆地，东部和南部受河流侵蚀、切割，形成中低山和峡谷相间的地貌，最高海拔为白腊山主峰2468米，最低海拔为鲁布革乡三江口722米，相对高差1746米。

境内河流为珠江水系，主要河流有九龙河、块泽河、黄泥河、及八大河（南盘江）等25条，分别流经县境中、东北、东南和西南部，汇集于三江口，经广西注入珠江归南海。县内除南部八大河一带属南亚热带气候外，其余皆为高原季风气候。夏季受暖湿气流影响，多大雨和暴雨；冬季受昆明静止锋控制，常阴雨连绵。年平均降雨量1743.9毫米，是全省的多雨区之一，年平均相对湿度85%，年平均日照时数1685小时，年平均气温15.1℃，年均无霜期为280天左右。



图片来源：欣欣会员—ynlyou

罗平油菜花节

大多数去罗平县的游人都是为了那满山遍野金黄的油菜花。从

1999年开始，每年一届的“罗平国际油菜花文化旅游节”为万千游客提供了赏油菜花的好机会。一般都在1月，活动会一直持续到花期结束，内容包括油菜花农业旅游、喀斯特景区观光、民族歌舞表演及商贸活动。2013年油菜花节活动于2013年1月31日-4月18日举行，历时两个半月。本届油菜花文化旅游节主题为“东方花园·写意罗平”，节庆定位集农业生态旅游观光、喀斯特地貌观赏、景区景点推介、布依风情展示、招商引资洽谈为一体的山水田园休闲旅游特色综合节庆活动。

节庆主要内容有，国际摄影节、大型焰火晚会、花海自行车赛、农历“二月二”布依对歌会、农历“三月三”布依泼水狂欢活动等。



罗平油菜花节

欣欣小贴士：

1. 游览罗平一般安排2天为宜，第一天可观赏万亩油菜花，第二天则可前往九龙瀑布、多依河景区游览。
2. 九龙瀑布和多依河是在一条线上，与鲁布革小三峡形成一个旅游环线。据一些游侠说，鲁布革小三峡没啥意思，不如多看一下日出日落时菜花的美景。其它两个地方倒是值得一游，虽然一天游完感觉还是有些累。
3. 不要去当地收门票的景点，没有什么特色，而且贵。
4. 曲靖一带日照强烈，尤其是多依河地区，海拔比罗平其他景点低约1000米，气候较为炎热，务必带太阳伞和防晒油。

线路推荐

欣欣小贴士

- ① 游览罗平一般安排 2-3 天为宜。
- ② 春季第一天可到金鸡峰、牛街千丘田、十菜花节主会场等地观赏油菜花，第二天则可前往九龙瀑布、鲁布革三峡，第三天多依河景区游览。
- ③ 夏、秋冬三季第一天可到金鸡观看峰林、九龙瀑布群风景区观瀑，第二天可前往鲁布革三峡、多依河景区游览。
- ④ 九龙瀑布、鲁布革三峡、多依河三个风景区同在一条旅游环线上。三个景区景色各异，风格不同，都值得一游，如果一天游完感觉还是有些累。

经典一日游：九龙瀑布——>金鸡岭

这一天我们可以去欣赏罗平最经典的风景：瀑布和油菜花。

早上先到九龙瀑布群，沿九龙河徒步观赏“九龙十瀑”。其中，最大一级瀑布号称“九龙第一瀑”——高 56 米，瀑布宽 110 米——也称神龙瀑。第二瀑布人称情人瀑，高 43 米，宽 39 米，瀑下水潭幽深静谧。余下的石龙瀑、九龙第三瀑等均各具特色，碧日潭、月牙湖、戏水潭也十分悦人心目。站在观瀑布台上放目纵览，所谓一目十瀑尽收眼底，这就是九龙瀑布群的独特之处。

下午赶往金鸡峰群看油菜花海。从罗平县城沿 324 国道北东行 12 公里，有一处数不胜数的锥状的小山丛，那就是金鸡峰丛，是赏花和摄影的绝佳目的地。

傍晚回罗平县城。

餐饮：早上去九龙瀑布的时候记得自带干粮哦，那里的定点餐厅的饭不是特别好吃。

下午可以在金鸡村品味正宗美味的油菜花大餐。

住宿：罗平县城没有青年旅社，宾馆大多集中在振兴街、新风街附近。

休闲两日游

这两天中我们可以看花海、观瀑布、漂流多依河、感受布依族文化。

第一天：罗平——>九龙瀑布

早上抵达罗平，沿途饱览罗平风光。

下午游览九龙瀑布群的壮、美、奇、惧。

九龙瀑布群景区凭借其地貌差异，大小瀑布十级而上，雄浑峻峻，景区的景色随着季节和水流大小变幻无穷，站在观瀑布台上放目纵览，所谓一目十瀑尽收眼底，这就是九龙瀑布群的独特之处。

餐饮：可以在罗平品尝其地方特色的菜肴，如富乐酥肉、富乐牛干巴、富乐凉粉、淡煮儿菜及小油菜、麻蒿菜、姨妈菜、地石榴等。

住宿：九龙瀑布群风景区周边的坡脚明格村有很多当地村民自办的农家乐，已形成较大的接待规模，且价廉物美，独具特色。

第二天：多依河——>金鸡岭

上午从九龙瀑布附近的住所出发前往多依河。多依河河水清澈碧绿，乘竹筏出没其中，河道上分布着大小 50 多个钙化瀑布浅滩，十湾九跌，两岸竹林绿树相间，不时冒出一缕缕炊烟。自然风光已美不胜收，景区内的布依族风情更为浓郁醉人。

下午到罗平县城赏油菜花。罗平是全国有名的油菜籽生产基地，每年 3 月，罗平县都将举办规模盛大的油菜花节，15 万亩油菜花形成了世界上最大的花园，极目四望，那一望无际的花海中拔起，花托出山，连绵起伏，变化万千。

近处领略油菜花海的魅力一定无法满足对美景的渴望，那么就去看金鸡岭将它的风采拍摄下来吧。金鸡岭距离罗平县城约 9 公里，是拍摄油菜花最好的地方，远处一望无际的油菜花海，散布着座座小山，形成美丽的线条。

餐饮：金鸡村里有很多正宗美味的油菜花大餐。

住宿：罗平县城没有青年旅社，宾馆大多集中在振兴街、新风街附近。

欣欣线路推荐



罗平油菜花 3 日摄影游
980 元起 [立即预订](#)



昆明到罗平二日游
550 元起 [立即预订](#)



罗平(油菜花、九龙十瀑、多依河) 2 日游
680 元起 [立即预订](#)



罗平油菜花多依河九龙瀑布 2 日游
480 元起 [立即预订](#)



罗平油菜花风光 3 日 2 晚游
630 元起 [立即预订](#)



元阳梯田、罗平油菜花摄影六日游
2050 元起 [立即预订](#)

预定小贴士

一、请出团前注意当地天气预报，遇难地处云贵高原，属高原型西南季风气候，当地昼夜温差大，早晚温度较低，白天温度较高，日温差在 10 度以上；年温差小，干湿季节分明。注意着装，预防感冒。请带足保暖防寒衣物，春夏秋毛衣、外套。冬季需备用羽绒服。贴身衣物最好选择速干材质，便于排汗预防感冒；野外行走可选择鲜艳颜色外套，便于寻找。雨具以雨衣为主，方便行走。

二、高原地区日照长，紫外线强，各位到云南的朋友注意防晒，带好防晒保湿用品（防晒霜 SPF 指数在 50 以上），最好准备太阳镜，遮阳帽、防晒霜等。以保护皮肤。

温馨提示

A、雨衣或雨伞、运动鞋、防晒油、太阳帽、太阳镜等（云南早晚温差较大，请带稍厚衣服。建议带毛衣，长袖衫，轻便保暖外套，穿旅游鞋）；

B、药品：感冒消炎药、晕车药、止泻药、防蚊虫药物。有心脏病、高血压的客人应随身携带所需药品。如有必要可在当地购买抗高原反应药物红景天；

C：充电器、存储卡以及常用洗漱用品；

D、旅行箱：云南很多地方都是坑坑洼洼石板路，在这里背囊比拉杆箱更为实用；

交通攻略

到达罗平

飞机

>>更多打折机票信息

坐飞机到罗平——需先到昆明长水国际机场，再由昆明转车至罗平。

离罗平最近的大型机场就是昆明长水国际机场了，昆明长水国际机场开通有国内各大城市的航班。

机场问询电话：0871-96566

【机场到昆明市区】

- ① 乘坐出租车约 40 分钟，车费约 86 元以上。
- ② 乘坐空港快线，时间约 45 分钟，车费约 20 元。（根据航班量决定发车频次）
- ③ 机场到昆明东部汽车站的地铁 6 号线已经开通。时间 6：30~21：00。全程票价：5 元。

火车

>>更多火车时刻信息

1、在罗平经停的火车都是从昆明往返广州、湛江、南宁、上海的列车。

【罗平火车站】

罗平站在云南省罗平县罗雄镇，距县城 1.5 公里。从火车站到县城可以乘坐当地的公交车（小巴）1 元/人；乘坐出租车费用约为 10 元。

2、如果您的线路不在上述罗列地点内，可选择先到昆明，再从昆明转客车到罗平。

【昆明火车站】

昆明站位于中国云南省昆明市官渡区，可步行前往汽车客运站转车至罗平。

订票电话：0871-3162321 咨询电话：08713511534

客车

>>更多汽车时刻信息

1、昆明东部客运站有每天往返罗平的客运班车，从早上 7 点—晚上 18 点 20 分，每 40 分钟一班车。票价是 63 元。

昆明东部客运站地址：昆明市盘龙区东，三环虹桥立交与两面寺立交之间。 电话：0871-3833680

（注：在菜花节期间，每天都有从昆明开往罗平的旅游专列哦。）

2、罗平有两个汽车客运站：罗平客运站和罗平汽车客运北站。

① 罗平客运站位于罗平县云贵路。罗平客运站有班车发往陆良、师宗、兴义及县内乡镇。（售票时间：6：00~18：00，电话：0874-212327，8212299）

欣欣小贴士： 如果您离罗平较远的话，最快捷的方式是先坐飞机到昆明，然后坐汽车或火车到罗平。如果您离罗平不远的话，其他直达方式还有铁路和汽车客运可供您选择。

② 罗平汽车客运北站，位于罗平火车站对面。主要运营去往县内北部乡镇的班车。从罗平客运站到客运北站可乘坐2路公交，车票1元，10分钟左右可到。

自驾游

① 曲靖市至罗平 170 公里，公路等级：曲陆高速江石一级，路况良好；昆明至罗平 217 公里。公路等级：昆石高速江石一级，路况良好。

特别提醒路段是：师宗境内亮口子段坡陡且长，注意检查刹车，罗平县城-多依河、罗平县城-鲁布革三峡景区路面较窄，请谨慎驾驶。

全程公路收费站有：曲陆收费站 20 元，江石一级法雨收费站 18 元(小车)、金鸡收费站 18 元。

昆石高速、江召一级公路沿途或县城周边均有加油站，日夜加油。 县城至九龙瀑布群风景区 32 公里（江召一级公路、路况良好）；罗平至鲁布革三峡风景区 66 公里（四级路面、弯道较多、路况好）；罗平至金鸡峰丛风景区 12 公里（一级路面、路况良好）；县城至多依河风景区 40 公里（四级路面、弯多、路窄）；县城至主会场 5 公里；县城至十万大山 15 公里，县城至金鸡峰丛 10 公里，自驾车可直达景区（点）。

当地交通

公交

>> 更多公交信息查询

县内公交票价均为 1 元，火车站到县城为 2 元。

出租车：县内都是 5 元，火车站到县城 10 元。

旅游线路车

罗平客运站均有到达各景点的线路车（除鲁布革三峡外）。

罗平——金鸡峰丛： 3 元/人；

罗平——九龙瀑布群： 8—10 元/人

（有时在板桥转车罗平—板桥 5 元/人、板桥——九龙 3 元/人）；

罗平——牛街螺丝梯田： 5 元/人；

罗平——十万大山： 5 元/人；

罗平——多依河风景区： 10 元/人。

另外还有一条专线车，以旅游环线为主，线路是“罗平 - 小三峡 -

鲁布革电站 - 多伊河 - 罗平”，一天游车费 50 元/人。

欣欣小贴士：

① 出了罗平火车站，你不用担心乘车到市区的问题，因为有很多车停在门口供你选择，最经济的是小巴（当地的公交车）1 元/人，但如果不是一个人的话，最好还是坐的士（包括面包车的士和小车的士），4-5 元一车到市区任何地方。

② 火车站距县城 1.5 公里，乘出租车或公交车去县中心地区振兴街大约 10 分钟。不过振兴街是罗平最繁华的街道，禁行三轮车，一般车主会让你在振兴街北端下车。

③ 罗平的美景随处可见，而且罗平的交通很方便，路上的中巴随叫随停，在车站附近很多中巴车和出租车，只要以罗平为中心，想去哪里就去哪里，不必做周详的安排。租车可以侃价，如果不知道在哪里搭车，可给的士司机 5 元钱，叫他搭你到车站就是。缺点是这里的车通常都要等人坐满后才发车，非常考验人的耐心。

景点介绍

多依河——原生态河流

多依河山水秀美、环境清幽、风情浓郁、瀑群密布、姿态万千，目不暇接。景区内的布依族风情更为浓郁醉人，尤其是农历三月三，布依青年男女盛装云集河边，赛竹筏、送蛋包、泼水嬉戏、对歌求偶，仿佛一片世外桃源，还能品尝到富有民族特色的食品：花米饭、酸笋鱼、棕把、马脚杆，无不令人垂涎欲滴。

多依胜景板台之上，河道宽直，视野开阔。风情浓郁的布依村寨位于河边；村旁古木参天，修竹茂密，芭蕉成行，河边清泉四溢，幽兰生长；沿河缓缓而行，幽兰生谷香生径，方竹满山绿满溪。河中远山倒影扑朔迷离，近处原始古朴的水车缓慢运转，两岸稻浪翻滚，金黄一片。



图片来源：欣欣会员—丽江背包者旅游

欣欣小贴士：

门票：40元

开放时间：9:00-17:00

建议游玩时间：3小时

地址：云南省曲靖市罗平县

电话：0874-8783128

交通：景区内有机光电瓶车，单程10元，往返需1.5小时。

客车：坐往捧乍的车可到多依河，但车不多，且都是早上的班次。也可先到鲁布革三峡，然后在鲁布革电站乘车经新寨、芭蕉箐前往多依河，再回到罗平县城，以免走回头路。

人多的话还可考虑租车，从罗平县城包租微型车和面包车前往。

九龙瀑布群——三峡悬流

九龙瀑布群风景区位于罗平县城东北22公里，是罗平古十景之一的“三峡悬流”所在地。九龙河原名喜旧溪，在长约4公里的河道上，凭借地貌差异形成了大小10级瀑布。或雄伟、或险峻、或秀美、或舒缓，美不胜收，绝伦无比。

景区景观丰富，景点集中，特点突出，风景迷人；景点集雄、险、奇、秀为一体，组合较好；瀑间浅滩深潭千姿百态、异彩纷呈，景色随季节和水量大、小变幻无穷。神龙瀑布，为九龙河上最大的一级瀑布，也是整个景区观景之最。瀑布高56米，瀑宽112米，坡度角70°。瀑面曲折呈弧形，上部瀑布呈扇形撒开，帘后有一直径10米的水帘洞；瀑下为一半圆形脚潭，深不见底。

欣欣小贴士：

门票：60元

开放时间：9:00~17:00

建议游玩时间：3小时

位置：距罗平县约29.9公里

电话：0874-8754101

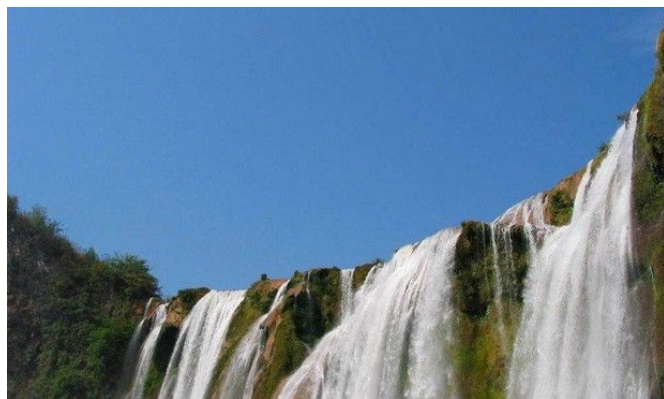
地址：曲靖市罗平县九龙河

交通：从罗平县去九龙瀑布搭乘班车就可以到达。九龙瀑布内特色缆车游和竹筏游会有别样的体验。

客车：在罗平县客运站南侧的停车场，搭乘到板桥的班车，车票5元，约30分钟可到。再转乘微型车到九龙瀑布，票价5元，20分钟可到。

缆车：九龙瀑布景区内建有地轨缆车，单程30元，往返50元，可以到达高处的观景台。

竹筏：在九龙河水流比较平稳的河段，有当地人经营的竹筏，每人5元，可以在河上游览约20分钟。



图片来源：欣欣会员—武汉海峡

金鸡岭——油菜花海洋

金鸡岭距离罗平县城约9公里，是拍摄油菜花最好的地方。满山遍野的油菜花扑面而来，无不令人醉心。金鸡岭作为一个小村庄，其乡土的气息可以让久在城市的人们放松心情。沿着油菜花田便有很多卖蜂蜜、油菜花等的朴实村民，在和村民的交谈中可以感受当地的文化气息，同时物美价廉的特产也不会让你空手而归。



图片来源：欣欣会员—[zhangxiaoyan](#)

这恐怕是世界上最奇特的大海了。它是金色的，它是荡漾着清香的，它是吹奏着牧歌的。过了师宗，沿南昆铁路或324国道东行，在浓绿的群山里，会展现出一片片油菜花，黄得耀眼。这里有一座在喀斯特地形上筑成的弯子水库。美丽的水库把油菜花染得沉甸甸地。其实，这只是罗平油菜花海的一个一个的海湾，是罗平花海荡起的波涛，卷过来，冲撞在白腊大山上，溅起的一些碎片。

欣欣小贴士：

建议游玩时间：2小时

位置：距罗平县城东北9公里

最佳旅游时节：3-5月观赏油菜花最佳。

交通：从县城到金鸡岭无论是选择打车还是坐公车都很方便。

公交：从县城到金鸡岭有中巴车坐，每人2块钱左右，车程大概20分钟左右。

出租车：会有一些出租车和面包车停靠在路边，约20元左右，可以砍价。

鲁布格森林公园

鲁布格深谷湖位于兴义市西79公里的滇黔结合部，是我市的省级风景名胜区，如今被列为国家级森林公园。80年代修建装机容量60万千瓦的鲁布格电站，大坝将黄泥河拦腰截断蓄水而成为湖面，形成了今天的景观。大坝长136米，高105米。

鲁布格湖区长19.6公里，蓄水1.3亿立方米，湖岸高出水面300~500米，湖距高峰深达1000多米，被海外游客称为世上最深处的深谷湖，由于两岸悬崖峭壁，致使湖区通幽，“疑无路”，“水上村”，“猴搭桥”，“猴吊厅”，“葫芦口”，“温泉港”等景点，使人遐想。岸边悬崖上，古树乔木成荫，攀绿植物垂吊于湖面，名贵的兰花披挂于古村的樞杓之间。一派原始景象。

耍水龙潭景区

耍水龙潭位于县境西部大麦地村西侧山麓下，竹柳掩映，色泽青绿，静不扬波。每年夏秋两季常现奇观，似龙耍水，故名耍水龙潭。

螺丝田

位于县城西北十公里处的牛街“螺丝田”是一个最著名油菜花拍摄点，这里的梯田是圈状的，远远看去真像是螺丝上的旋纹。牛街“螺丝田”是由串珠岩溶漏斗地质地貌构成的自然景观，漏斗如此密集，形态如此奇特，目前尚不多见。景观深50米，呈东北—南南向，梯式水田和旱地，一级级齐整整。在不同的季节中，因不同的农作物，形成各种不同的色块造型。从中部的园形小盆地放射性展开。

冬春季节，长满油菜花的地块金光灿烂，长着小麦的地块碧绿如玉；通过时候，沿着园周梯田一圈圈往上延伸的多是开满油菜花的，像无数金龙盘卧。还有的弓形、半圆形的梯田，多的十几级、少的三四级，而且各种形状相镶，其间隔有一两块装满水的闲田如明镜置于其中，一排排翠绿的树点缀，形成了色彩鲜明、线条优美、奇妙无比的美景。远处的山坡上，开满油菜花的层层梯田一直延伸到山顶，满山遍野。



图片来源：欣欣会员—[zhangxiaoyan](#)

周边景点

彩色沙林

这是一个以天然形成的沙柱、沙峰为特征的景区，位于陆良县城东南面 18 公里处，整个景区面积 6 平方公里。它是由地震冲击、地壳运动等因素逐步形成的地貌奇观，彩沙凝结成沙柱，由天气、光线的不同而折射出不同的色调，是极为难得一见的景观。

沙林还建成有一批人文景观，主要由 34 个洞穴组成的洞穴度假村，36 计洞穴浮雕，沙地跑马场、古栈道、烽火台、彝家寨门等。此地还被多家影视摄影单位选为外景拍摄地，曾拍摄过《三国演义》、《炎黄始祖》等多部影视作品。

门票：100 元/人

地址：陆良县城东南面 18 公里处

交通：彩色沙林有国道 324 相通，旁边是南昆铁路陆良站，彩色沙林位于陆良、泸西、石林、师宗四县之间，昆明各大汽车站都有班车发往陆良，再乘公交车即可到；或坐发往师宗、罗平的班车，在召夸下车，交通十分便利。

住宿：沙林食宿方便，具有特色。除住洞穴外，还可住招待所和宾馆；

美食：古战场官兵饭、烧烤、彝文化菜谱又风味独特，与众不同。

活动：在这里还可以骑马、乘轿、坐战车、驾快艇、听彝氏古乐、赏风情歌舞、吃古战场官兵饭，参加丰富多彩的娱乐活动，感受别的具情趣的浏览快乐。



图片来源：欣欣会员—[plj123](#)

娜姑古镇

娜姑镇位于会泽县西部，金沙江东岸，以礼河西岸，属乌蒙山区腹地，距会泽县城 32 公里。娜姑镇之名，原为彝语“纳姑”，“纳”为黑，“姑”即原野或土地，意为“黑色的土地”或“黑色的坝子”。娜姑镇的年纪很大，足足有 2000 多年。

地处滇川古要冲，是云峰古驿道的起点。云峰古驿道西起娜姑东至会泽，全长 67 公里，现保存完好的一段长 2.8 公里，宽 2 米，坡道及弯道处均由石阶铺筑而成，是明清时期运铜的主要官道。娜姑古镇现保存有“三圣宫”台楼、圣若瑟堂、陈氏住宅等文物古迹。

真正的娜姑古镇，是坝子东南端安静的白雾村。娜姑古镇开发较早，始建于西汉建元六年(公元前 135 年)，已经有 2000 多年的历史。自古以来就是滇、川经济、文化往来的古道要冲地，早在汉晋时期，就是中原文化、蜀文化乃至楚文化与滇文化相互交流影响的重要通道。厚重的历史积淀，物化成娜姑灿烂的人文景观，现存有明清古建筑、古墓葬、碑刻、人工开凿在悬崖绝壁之上的京运古驿道。这里还有有剑齿象等古生物化石和新石器时期的石器，还出现了春秋战国时代的秦铜器和大量汉币。

门票：10 元/人

地址：位于会泽县西部，距县城 32 公里

最佳旅游时节：春秋两季。

欣欣小贴士：

如果你还想看看雪山和冰瀑，那你可以在会泽县乘车去附近的禄劝县，然后再从禄劝县城乘车去转龙镇，再到雪山。轿子雪山属于乌蒙山系，是第二高峰，也是最南边的一座雪山。

根据附近的旅游景点：那姑古镇（白雾村教堂）、金沙江、唐继尧故居、大海草场、大桥、长海子保护区、轿子雪山。

推荐旅行线路：昆明——会泽县城——那姑

住宿推荐

罗平县有多家宾馆、招待所，价格从 30-200 元/间不等，你大可根据自己的需要选择住处。振兴街上旅店非常多，如新风街附近，标间 25-30 元，床位 10 元/人。油菜花节期间住宿有点紧张，尤其休息日更紧张，但条件要求不是太高的话相信还是可以找到住的。比如县委招待所，普通间 15 元/人，公用厕所，但隔音较差。

九龙瀑布群风景区周边的坡脚明格村和多依河风景区周边的多依河、板台村有很多当地村民自办的农家乐，已形成较大的接待规模，且价廉物美，独具特色。



凯舒楼宾馆

交通很方便，就在农业银行对面，交通局旁边，离振兴街很近，汽车站两百米。

联系人：孙先生

电话：0874-8212108、13466053996

地址：云南省罗平县罗雄镇云贵路凯舒楼宾馆

双标：淡季 40 元/间，旺季 60-80 元/间



碧园客栈

位于西关路，这条路上还有很多私人的旅店。但是靠城外，位置比较偏。有公共浴室的普通间，单人间 30 元 / 间，还有带浴室的标间。

电话：0874-8262645

手机：13094312208



罗平国标快捷酒店（曲靖市）

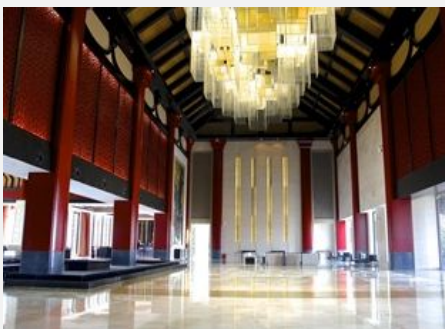
简介：罗平国标快捷酒店（曲靖市）是一家商务酒店，座落于罗平县云贵路，邻近罗平客运站，地理位置优越，交通便利。酒店时尚、舒适、快捷，为宾客提供多种特色房型，是您出行的理想选择。酒店环境优美，既无都市之喧嚣纷扰，又有交通快捷便利的优势。观赏优美的自然风景，犹如世外桃源一方净土。

欣欣价：298 元起 [>>立即预定](#)

顾客点评：距离长途车站很近，交通很方便，房间蛮干净的，有电脑。

顾客点评：离主要景点近，网速不错，卫生条件尚可，在罗平住宿应是不错的选择。

[>>>更多](#)



罗平云之梦酒店（曲靖）

简介：罗平云之梦酒店隶属于云南云之梦酒店管理有限公司，昆明 KCC 城建股份全资子公司，位于云南省罗平县，滇、桂、黔三省区结合部，远离城市的喧嚣，亲近三十万亩的油菜花海；还有多情的布依民族；妖娆的多依河；狂野的九龙瀑布群；是隐世遁居的世外天堂。

欣欣价：677 元起 [>>立即预定](#)

顾客点评：超五星的精品酒店。服务超棒~环境也一流。

顾客点评：帮朋友订的，还不错。

[>>>更多](#)

美食攻略

罗平人对吃特别讲究，也善于钻研。因此，在美食方面，除了常见的名菜外，还有很多富有罗平地方特色的菜肴，如富乐酥肉、富乐牛干巴、富乐凉粉、淡煮儿菜及小油菜、麻蒿菜、罗鬼菜、姨妈菜、地石榴等。在油菜花盛开的时节，还可吃到凉拌油菜芽、清炒鲜油菜花。

五色花米饭



图片来源：欣欣会员—广西地接王

五色米饭是布依人的专利，五彩斑斓的颜色加浓郁的香味，感官上便令人食欲大增。颜色一般有红、黑、紫、白、黄五种，有幸可以参与制作的话，还可以染成自己喜欢的颜色哦。冷热皆宜，加点蜂蜜便是喜甜食者的最爱。

罗平彝族的“送客菜”

罗平县境内的彝族家风很严，性格直爽，待人礼貌，异常好客。每宰一头猪，自己随便吃上一点就全部腌起来，留着待客。客人来家，吃得一般，客人走时，热情挽留，挽留不住，要做送客菜。送客菜又叫“十样菜”，是腌过的猪心、肝、肚、肠、腰、排骨、里脊肉、脖子肉、肥肉等几样。其中脖子肉切成三角形，同排骨、肥肉一起是送客菜中最多的三样。



酸笋

布依酸笋与其他地方的酸笋截然不同，布依酸笋吃进口中先蔓延开的是清淡不冲酸味，刚好引起食欲；之后慢慢感受到的是植物清香的后味，凝神仿佛可以看到雨后正在发芽的春笋。

全锅汤

每年农历三月三，布依人都要举行祭山祭水等祭祀活动，吃全锅汤是其中的主要内容之一。选择吃全锅汤的地点时千万不要拘泥于室内，在多依河畔吃全锅汤可是另外一种享受。以多依河的自然风光为背景，面对着大盆鲜美之肉，尚未动筷你已口水流溢。喝酒是必然的，在酒肉的夹击之液，出得越多你越感舒适。

砂锅饭

砂锅饭风格独特，味美价廉，砂锅饭的作法是将当年新米淘净，加入适量的食盐、味精拌匀，然后分别装入小沙锅焖煮（每锅一般二至三两），水快干时，放入香肠、豆皮、腊肉丁、豌豆、猪油等，改用文火焖五分钟即成。趁热吃下，香气扑鼻，甜咸适度，十分可口。如佐以凉拌折耳根、牛肉干等小菜，味道更佳。



烟熏肉

烟熏肉是布依人招待亲朋的上等好菜。烟熏肉表面黝黑、烟香味浓、色泽纯正、纹理均匀，放进嘴里口中回味的满是鲜嫩肉香和自然植物中的天然香味。布依人腌肉与其他民族截然不同，布依烟熏肉事实上不是腌肉，而是擦好佐料的肉挂在柴火炉上面熏烤，故此没有腌肉中不堪回味的碱味甚至是苦味。走多依河、逛九龙瀑布，在农家乐里你都可以吃到此道布依名菜。当然，你也可以买上一块，带回家慢慢品尝。

罗平特产

罗平特产以“三白三黄”最为出众。“三白”是：白果、白薯、白合；“三黄”是：黄姜、菜油、蜂蜜。如果碰上季节，不妨带上几斤罗平鸡纵回家，这可是菌中珍品。

县城和九龙瀑布群、小三峡、多依河景区有很多旅游购物店，规模不大，但品种很多，主要是蜂蜜和菜油，罗平的蜂蜜质纯味正，主要品牌有云岭、罗康、罗悦等。当地菜油，没有渗入化学原料脱色处理，品质纯正。

还有当地的布依族服饰、凌角、蛋包，游客也特别喜爱，如果碰上季节，不凡带上几斤罗平鸡纵回家，这可是菌中珍品。

罗平蜂蜜

早春二月油菜花盛开的时节，进入罗平随处可见来自各地的养蜂人在花海中搭起帐篷，守着一排排蜂箱，很多好奇的游客看到养蜂人在摇蜜，都会停车观看。



蜂蜜有延年益寿、清热解毒、润燥等功效。罗平的菜花蜂蜜有油菜花的香气，味道甜润，略带辛辣。

罗平的油菜田边有很多推销蜂蜜的农家，这里都可以买到罗平蜂蜜，主要品牌有云岭、罗康、罗悦等。

罗平鸡纵

每年七、八月份，罗平鸡纵满街卖，这是吃鸡纵的黄金时节。这时，无论是宾馆酒店的豪华餐厅，还是大街小巷的普通小食店，罗平鸡纵成了他们共同的品牌。

在罗平，鸡纵一般有两种吃法，烧鸡纵汤和素炒鸡纵。无论是烧还是炒，鸡纵一般都是不掺其他食材，如此绝对纯粹的鸡纵，那

种鲜味，好种香味，那种泥中深藏的回甜味，那种天地不可触摸的飘忽不定的风味，让你回味无穷。

当然罗平鸡纵的吃法不仅仅烧汤和素炒。罗平盛产油菜籽油，这让罗平鸡纵和菜油寻找到了一个神奇精妙的完美结合点，那就是炸鸡纵油。以罗平菜油炸出的鸡纵油，更是奇香无比，乃做凉菜或吃早点的上佳配料，同时也是馈赠亲朋的上佳礼品。

罗平菜油

罗平油菜花天下第一，罗平菜籽油更是闻名遐迩。罗平纯菜油以丰富且无公害的优质双低料油菜为原料，其产品油质清澈，香味独特，是真正的自然纯正、味美质优的无公害产品。

罗平小黄姜

罗平小黄姜质细纤小、色泽鲜美、芳香浓郁，素以肥硕、饱满、汁丰、色鲜味美的品质著称。

以罗平小黄姜烤制的干姜块是干姜品中的极品，用小黄姜制作的干姜块、姜粉的烹饪配料，味道鲜美，小黄姜还可单独为菜，凉拌姜丝和凉拌姜芽是罗平大小饭店的必备菜，香中带辣、辣里藏鲜的味道让每个人都赞不绝口。

蜡染

蜡染是一种古老的防染工艺，古称“蜡缬”，与绞缬、夹缬一起被称为我国古代染缬工艺的三种基本类型。其因用蜂蜡作防染剂而得名，距今已有二千多年的历史。

蜡染制品的花样饱满、层次丰富，蜡染纹样多以花草树木和几何图形为主，兼有适量的虫鱼鸟兽。除了图案精美外，还在于蜡冷却后在织物上产生龟裂，色料渗入裂缝，得到变化多样的色纹，俗称“冰纹”。“冰纹”作为蜡染手工艺的独有特征，被誉为蜡染的“灵魂”。



图片来源：欣欣会员——张张娃

节庆活动

主要活动

云南罗平油菜花旅游节

云南罗平油菜花文化旅游节”是集农业观光、自然风景揽胜、民族风情展演和商贸洽谈活动于一体的旅游大型节日活动。每年1月下旬开节，2月中下旬举行大型文艺活动，每届历时1个多月。自1999年第一届至今共举办了七届油菜花文化旅游节。节日期间，按照“体现罗平布依民族风情、美丽的自然山水和万亩油菜花风光”这一主线，开展丰富多彩的活动。

活动地点：县城、菜花节主会场、金鸡峰林等

娱乐项目：赏菜花、品鲜蜜、大型民族歌舞表演、篝火晚会、专业文艺演出、经贸洽谈

活动时间：每年阴历2月---3月

“三月三”泼水节

三月三，布依语为“更三粉”，是布依族隆重祭祀山神、水神、泼洒圣水、全民欢乐的传统节日，是布依族众多节日活动中最盛大的一个节日，也即布依族的春节，是布依族文化和风情的缩影和展示。

“三月三”于每年农历三月三日（公历4月11左右）在多依河风景区举行。节日期间，开展集游客参与性、娱乐性为一体的、丰富多彩的节庆活动。

活动地点：国家3A级景区多依河风景区

娱乐项目：染化米饭、歌舞表演、情歌对唱、泼水、祭山、祭水、篝火晚会

活动时间：每年阴历3月初3---初6

“二月二”对歌节

“二月二”对歌节是布依族重要的传统节日之一。布依族是个能歌善舞的水边民族，他们即兴编唱的情歌，充满浪漫色彩。每年农历二月初二这一天，九龙河、块泽河、黄泥河沿岸和贵州近邻的布依族青年男女，便自发云集九龙瀑布群风景区一带对唱山歌，欢庆布依族的这一传统节日。“二月二，龙抬头，男女老幼出竹楼”这句话

生动形象地概括出布依族“二月二”对歌节的欢乐场景。为了更好的保护和宏扬布依族的这一传统习俗，

活动地点：国家4A级景区九龙瀑布群风景区

娱乐项目：民族歌舞表演、情歌对唱、跳竹杠舞

活动时间：每年阴历2月初2

娱乐场所

茶室

- 1、仟合茶庄；地址：罗平县九龙大道北段
- 2、八味茶艺；地址：罗平县九龙大道中段

足疗

- 1、秋月轩休闲保健会所；地址：罗平县文笔路西段
- 2、浪情洗脚城；地址：罗平县九龙大道中段

洗浴

- 1、大浪淘沙；地址：罗平县云贵路东北段
- 2、秀水清泉；地址：罗平县九龙大道中段

汗蒸

- 1、电气石、锗石汗蒸；地址：罗平县九龙大道北段
- 2、田婆婆洗灸堂；地址：罗平县观音街中段

KTV

- 1、声皇娱乐会所；地址：罗平县鲁布革大道中段
- 2、时代音符；地址：罗平县观音街北段

广场

- 1、太液湖；地址：罗平县九龙大道中段
- 2、松苑广场；地址：罗平县九龙大道北段

旅游贴士

最佳赏花时间

观赏罗平油菜花的最佳时间为每年1月至4月上旬,其中黄金时段是3月中。

油菜花花季时,成畦成片的金黄色漫开来,淹没着田野村庄和房屋,晴朗的潮湿空气中似飘满了花粉般质感的微尘,让人领略到高原花海的万种风情,把你的心情,把你的思绪,把你的梦想,都染得金灿灿的。

防晒

曲靖一带日照强烈,尤其是多依河地区,海拔比罗平其他景点低约1000米。记得带上太阳伞和防晒霜,做好防晒工作。

紧急电话

罗平县旅游局 0874-8212524

旅游咨询 0874-8219506

旅游投诉 0874—8214876

九龙瀑布群 0874-8754101

多依河风景区 0874—8783128

鲁布革三峡 0874-8215063

鲁布革风景区旅行社 0874-8212898 13508718815

罗平县医院 0874-8228196

辆维修、急救 0874-8262156

罗平油菜花摄影贴士

1、拍摄地点:罗平拍摄油菜花的最佳地点主要是金鸡峰丛、牛街乡、十万大山。

2、交通方式:包车是拍摄油菜花最方便和自由的方式,可以走遍除九龙瀑布外的所有摄影地点,一般每天需200元。

拍摄地点总汇:

【金鸡峰丛】

盛放花期预测:2月20号左右

持续时间:1个月

介绍:罗平最出名的观景点。金鸡峰丛占地面积近百平方公里,那些数不胜数的锥状小山丛错落有致地排列在坝子里,尤为壮观。

交通:从云南曲靖罗平县城沿324国道北东行12公里,从金鸡山往县城方向走几百米有“油菜花观景台”指示牌。走进去左边有座小山,上面也可以看,而且不用买门票。

最佳景色:金鸡峰丛的日出和日落非常漂亮,要抓住时机扑捉美景哦。

最佳拍摄地点:登临324国道左边的大黑山,是观赏金鸡峰丛景区的最佳点。

【牛街螺丝田】

盛放花期预测:2月20号左右

持续时间:1个月

地理位置:位于罗平县城西北十公里处。

最佳景色:冬春季节,长满油菜花的地块金光灿烂,长着小麦的地块碧绿如玉;沿着园周梯田一圈圈往上延伸的多是开满油菜花的,像无数金龙盘卧。还有的弓形、半园形的梯田,多的十几级,少的三四级,而且各种形状相镶,有的种油菜,有的种其他如小麦、蔬菜等,各种色块交织,其间隔有一两块装满水的闲田如明镜置于其中,一排排翠绿的树点缀,形成了色彩鲜明、线条优美、奇妙无比的美景。

特色:梯式水田和旱地,一级级齐整整。在不同的季节中,因不同的农作物,形成各种不同的色块造型。

【十万大山】

盛放花期预测:2月20号左右

持续时间:1个月

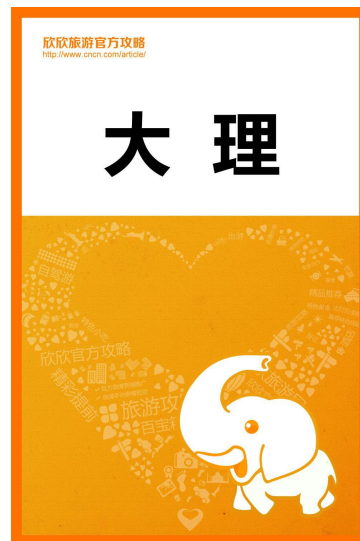
地理位置:罗平县城东南40公里。

特色:峰呈塔形、尖锥形、浑圆形,高数十米至百余米。远眺列峰,可谓是密密簇簇、群峰耸翠、巍峨雄壮、鸟瞰飞云漫铺、翠峦浮海、奇绝奥秘。与泰山的雄伟、华山的险峻、黄山的奇特不同的是,十万大山是以一种群体的力量将它波澜壮阔的生命形态演绎得淋漓尽致。此外九龙瀑布景区也有也有很多油菜花田,可以在欣赏瀑布的时候一起拍摄。

攻略制作者

本攻略由欣欣旅游网打造，并将定期更新，最新版本请关注欣欣旅游网罗平攻略！如有批评建议，请至[我有建议留言](#)。

周边攻略推荐



查看更多旅游攻略信息请至[欣欣旅游网旅游攻略](#)。